

Поке с хрустящей курочкой

Общее время 27 мин 15 мин Время подготовки 12 мин Время приготовления

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

4 порции

200 г	риса для суши или риса жасмин
1	красного репчатого лука
50 мл	уксуса
50 мл	воды
50 мл	сахара
4	филе курицы
3 ст. л.	пшеничной муки
2 ч. л.	приправы карри
1	яйцо, взболтанное
200 г	Панко Kikkoman - хрустящие
	панировочные сухари
0,5	небольшого кочана белокочанной капусты
2	авокадо
200 г	бобов эдамамэ (очищенных)
2 ст. л.	Соус Поке Kikkoman
1	лайм

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Сварить рис с соблюдением указанного на упаковке времени. Немного остудить, затем разложить по 4 глубоким мискам.

Шаг 2

Репчатый лук порезать дольками. Воду с уксусом и сахаром довести до кипения и поварить в ней несколько минут дольки лука. Отключить огонь и оставить дольки лука в воде минимум на 15 минут.

Шаг 3

Отбить филе курицы, чтобы можно было нарезать одинаковые кусочки толщиной около 1 см. Посыпать кусочки филе курицы с двух сторон мукой, посолить, поперчить и посыпать приправой карри. Затем обмакнуть кусочки филе курицы в взболтанном яйце и обвалить в панировочной муке. Жарить курицу в растительном масле на каждой стороне около 5 минут, затем выложить на бумажное полотенце, чтобы дать стечь жиру и нарезать слайсами.

Шаг 4

Бланшировать бобы эдамамэ 1 минуту. Нашинковать капусту и смешать с соусом Kikkoman Poke. Нарезать авокадо ломтиками.

Шаг 5

Выложить на рис капусту, бобы эдамамэ, маринованный лук и курицу. Отдельно подать

на стол соус Kikkoman Роке и дольки лайма.